追求极致

章慧敏

面包出锅的那一刻,我立马拍了照片发给友人。都说“军功章里有你的一半”,从我有了自制面包的念头起,朋友就隔着屏幕从买什么样的面包机、什么样的面粉开始一一指点,就差手把手地帮着操作了。此刻,面包香气四溢,有款有型,学生初试成功,当然指望得到老师的好评。

果然,微信传来了他的夸奖,我还没得意几分钟,他紧接着又给我罗列了不足:因为没有掌握好室温和水温,面包的蓬松感不够……我有点不服,不是你说的要让面包有蜂巢状的重点在于需二次和面并让面团静置半小时吗?我照办了呀,虽然筋度还不够完美,但也不差。如果硬要总结差池,那就是加入面粉的净水忘记加温了,还有就是离做面包的最佳室温24℃差了那么几摄氏度。我于是嗔笑道:有那么讲究吗?24℃的室温可遇不可求,难不成温度不达标就做不好面包?

友人回怼:达到标准室温不难,空调可以助力。你要知道,现在教你制作面包的是一个已经通读了二十几本专著、用坏了六台面包机的人。书本里不会有室温24℃,不会有二次和面,不会有不同的季节放多少克发酵粉才适合的提示,这是我在实践和琢磨中才获得的经验。如果我只是满足于做成一只面包,哪会有这些心得让你们这样的“小白”少走或不走弯路?

我明白了,对于制作面包这件事,友人追求的是极致,他的观点是要么不做,要做就要做得最好。匆忙就是敷衍!

追求极致是辛苦的,这也是一般人对事物知其然而不知其所以然的原因。记得当年父亲教我诵读陶渊明的《五柳先生传》,背到那句“好读书,不求甚解;每有会意,便欣然忘食”时,他便批评我读书只求领会,不刻意在字句上下功夫。到了如今我这把年纪,好像这个短板依然如此,惭愧。也有那些在公园里下棋玩儿的,从18岁下到81岁,棋艺丝毫不见长进,被称作“下豆腐棋”,也是“不求甚解”队伍中的一员。

边看边聊

然而,追求极致的人的确会让人高看一眼,因为“追求”二字实质是需要付出的。今夏40℃的高温中,有一条比之更热的新闻进入了上海人的视野:一名在杨浦区福利院工作的90后四川小伙子,因为在护理员的岗位上做得出色,成为了首位落户上海的引进人才。获得上海户口是他用服务的极致换来的结果,但过程一定充满着辛劳和坚持。我觉得这件事特别有意义,小伙子用行动诠释着“朝阳”托起“夕阳”的重要性,也给像他一样的外来务工者带来了憧憬。

或许入户上海只是极致的个例,但在我们身边这样的例子同样不少。前不久采访了一位巡逻民警,他对我说:总结自己17年的巡逻工作那就是“眼里要有活,做事要用心”,这样才不至于漏掉任何蛛丝马迹,所以,每一次接警后他除了在警用手机应用系统留下记录,回来后还要书面记录记下每一起的警情处理。日积月累,“110出警单”一本又一本,它们是助力他反思和总结的帮手,经验就是在这点点滴滴之中积累起来的……对呀,一双火眼金睛,一颗责任心不就是对待工作的极致?

制作面包的初衷只是为了肚子里少进些添加剂,没想到却和友人进行了一场有关极致的对话。这是做面包之外的“添加剂”,值得咀嚼且回味。

挂在嘴角的弯月亮

吴燕萍

漫步校园,我的目光被池塘边的那棵树吸引着,只见它枝条低垂,柔柯横斜。明明已经到了秋天的尾巴,可这枝头的嫩叶却绽放如新,和着池塘的风,轻轻摇曳在枝头,如此明媚,不是春光,胜似春光。忍不住回头,可又没有停下惯性的脚步,身形依然向着脚下的台阶走去。

这时候,从后面快速飞奔而来的是两位高高的男孩,当他们正要与我擦肩而过的时候,忽然就放慢了脚步,其中一位还止住了步伐,头转向我时,我见他轻轻地动了动嘴唇,然后我的耳畔便传来这样的一句话:“老师,您慢点走。”声音很轻,可我却听得清清楚楚。我还没来得及反应,那道身影,便飞奔而去,留下风一样的弧度。

“老师,您慢点走。”多好的一句话啊,朴素得没有任何雕饰的成分,可让人听着却能感受到分外的温暖和感动。我想,或许是我正好在往下走的台阶上,男孩在后面看到了我东张西望的模样,于是好心提醒我,老师,您慢点走,注意脚下的台阶。这一切是在擦肩而过的时候完成,男孩子的提醒是那么自然,完全就是一个人的本能反应。正因为是本能,才让我看见他发自内心的美好。卢梭曾这样说过,怀着善意的人,是不难于表达他对人的礼貌的。他这貌似随性而至的一句话,就像一道温暖的光,在我的心里开出了花。我的嘴角荡漾起弯弯的月亮,整个中午时刻,我都被美好笼罩着。

生活中,普通人不经意间的善意之举,往往会成为照亮他人的一束光。

人潮涌动的街头,行动不便的阿姨推着助行椅子在人行道上不知所措。汽车安静地礼让,等待着她蹒跚的身影,可是行动异常艰难的她,每一步都走得很费力。这时候,抱抱侠出现了,只见他一手拿起助行的椅子,一手抱起了那个大妈,然后轻轻松松地过了人行道。伸出右手,一个环抱,这个动作真的是很帅很潇洒,“抱抱侠”由此得名。

这样的善意是可以在人与人之间慢慢传播开来的。想起那天晚自习,当我经过12班教室时,那个圆脸的短发女孩,忽然转过身,伸出双手,在自己的头顶摆出了一个大大的爱心模样。透过大大的玻璃窗,她那侧弯的身姿,显得特别娇媚可爱;她那甜甜的笑容,更是极具感染力,此番情景,顿时让我的嘴角上扬,笑成了弯月亮的模样。当我走进11班教室的时候,那样的微笑还在,于是,像是传递美好的使者,11班的孩子们也跟着我乐了起来。

快乐是可以分享的,微笑更是。不信,你对着面前的她,甜甜地笑一个,看看她的嘴角,会不会扬起弯弯的月亮。

抵御秋冬咳嗽的食疗妙招

倪欢欢

杏林夜谈

秋冬是咳嗽较高发的季节,如果咳嗽时受到冷风刺激,更是反反复复。很多人会吃消炎药或清热解毒的中成药,其实,只有在咳嗽症状严重,且黄痰多这种炎症表现明显时才需要吃些药。咳嗽初起时,很多人的症状并不严重,或者说没有严重到需要吃药的程度,一些食物或偏方可能就能帮你摆脱一次长期咳嗽的折磨。有些偏方在你咳嗽迁延不愈时,也有非常好的效果,甚至并不在药物效果之下。很多人可能觉得吃偏方并没有用,比如川贝蒸梨,这个偏方很著名,但有人吃了之后,症状反而严重了,这并非川贝蒸梨这个方子不好,而是你可能吃反了,今天,我们具体讲讲三个常用的治咳嗽的偏方。

川贝蒸梨。大家都很熟悉川贝蒸梨,但很少有人知道,痰色稀白的咳嗽不适合吃川贝。川贝味甘苦,微寒,入肺经,它更能治疗的是肺热咳嗽,和梨一起蒸,最适用于肺热引起的燥咳,或咳嗽日久伤阴的干咳无痰,如果咳嗽时舌头偏红偏干,那吃川贝蒸梨效果就很好。但如果你是肺寒或是受了风寒导致的咳嗽,痰是稀白且量多的,特别是常年咳嗽的老年人,再吃川贝蒸梨可能就没效。

川贝蒸梨的做法很简单,用雪梨或鸭梨一个、川贝3-5克,把梨从顶部切开,挖掉梨核,把洗干净的川贝,最好川贝能研磨一下,研成粉或粗一点的粒,放到梨的内部,然后加上冰糖,再把刚刚切下的那个梨的顶部盖回去,最后将这个塞了川贝的梨放在大碗里,再把这个碗放在锅中隔水炖煮一个小时,要把梨和川贝一起吃掉。

第二个止咳偏方是烤橘子。烤橘子的功效和川贝蒸梨正好相反。烤橘子适合受寒导致的咳嗽。如果你嗓子不疼,且咳出的痰是清稀的,那么吃烤橘子就很合适。因为橘子是温性的,烤过的橘子性更温,能驱散寒气化寒湿。所以如果你是燥咳或热咳,那种干咳无痰的,那吃了烤橘子后,可能咳嗽就会加重了。烤橘子做法很简单,把橘子用微火烤到有香味泛出就可以了。吃烤橘子时,还可用烤过的橘子皮泡杯茶,如果正值感冒初期,浑身怕冷,可加几片生姜,姜橘茶的去寒止咳效果就更好。

第三个是我经常推荐的,它是纯食物的“冰糖柠檬膏”。冰糖柠檬膏特别适合时下秋冬季节的“燥咳”。中医认为,随着秋天寒气渐重、阳气收敛、燥邪当令,人体的阳气也会随之渐渐收敛,出现鼻咽喉及皮肤因燥气入侵而干燥。这时,就要润燥止咳了。柠檬和冰糖都入肺经,两者联用可抚平肺部燥热之气,缓解燥热咳嗽。此外,柠檬有很强的杀菌消炎作用,实验显示,酸度极强的柠檬汁在15分钟内可把海贝壳内所有细菌杀死。单晶白冰糖在制作中添加了二氧化硫漂白,而黄冰糖最大程度保留了蔗糖原有的营养,能缓解痰多、痰黏、咳嗽等症状。

冰糖柠檬膏的做法很简单,新鲜柠檬1斤左右、黄冰糖2斤。鲜柠檬洗干净,切片去核后放入炖盅中,先铺一层柠檬,上面再铺一层冰糖,以此类推,一层柠檬片一层冰糖,盖上炖盅放入锅中加水后开始炖煮,炖煮6小时左右,冷却后装瓶即可。饮用时取适量冰糖柠檬膏,温水冲开即可。这个饮品很好喝,对秋冬季燥邪伤肺引起的咳嗽效果好,能增强呼吸道抵抗力,润肺利咽、止咳化痰,对口腔溃疡也有奇效,还能提高自身免疫力,但胃酸过多、胃溃疡、糖尿病患者不建议喝。(作者为长宁区天山中医医院治未病科主任中医师)

寻找『鱼塘』

瞿波

如果我说“鱼塘”是奉贤的一个地名,读者一定不认可,但至少一百年前,它确实就是。

读奉贤南桥的乡贤、辰州知府陈廷庆(号古华)的文集时,我读到了南面的柘林古城正西有个地名叫“鱼塘”。嘉庆某年的寒食节,古华先生在杭州,无法回去祭祖,便作了五律《寒食吟》诗,怀念去世的父亲。其中前四句写道:“客里逢寒食,鱼塘忆墓田。望云犹日日,禁火自年年。”“鱼塘”二字下面自注:“柘林城西地名,先君(父亲陈遇清)茔地所在”,认为“鱼塘”是地名的观点很坚定。

我曾长期在柘林地区工作,也拜读过《柘林志》,自认为是“柘林通”,但从不知有这个旧地名。况且凭经验,“鱼塘”岂能成地名?我询问过区里的文史专家、老柘林人等,都说没这个地名。查阅光绪《重修奉贤县志》,陈遇清墓在“(云间乡)十二保二十一图光字圩”,但具体位置在今哪里,已无人知晓。

一次骑车去邬桥某村,我沿漂亮的“东方美谷大道”西行,见竹港大桥与沙港大桥间,另有一座吴塘港桥,便在桥上观看吴塘港,比竹港、沙港略窄,同样波光粼粼地向南伸向远方。我忽然灵机一动,“鱼塘”会不会是“吴塘”的乡语谐音?查看相关地图,我发现吴塘港果真一直向南,汇入柘林的市河下横泾。也就是说,陈父墓地,在下横泾与吴塘港的交汇处。这个答案是否正确,再请教文史专家,他们认为我的考证过程科学合理。难道古华先生真以土语谐音将“吴塘”记录成了“鱼塘”?

我决定实地去看看。前不久的一天,我利用午休前往老柘林。沿着新修的“江海南路”一路骑行,秋高气爽的蓝天白云、树绿花红的宽阔大道让我心情好极了。很快,我来到了下横泾北岸,往西骑到了老镇所在的柘林村,沿柘胡公路至“郊南组”三零二户止,发现吴塘港已变成一条不起眼的小河浜。奇怪的是,它不是直接汇入下横泾的,而是往东百米后,又往南五十米,形成两个直角后,才汇入碧波荡漾的下横泾。为了求证这条小河就是吴塘港,我请教已经八十一岁高龄的夏老伯。夏老伯世世代代居住在这里,他证明这条小河就是吴塘,又说河道往北就宽了。

我问,这个地方最早的地名叫什么?夏老伯说,鱼塘。又说:鱼幸(土语:鱼多),才叫鱼塘,来捉鱼的人很多。我大为惊讶,忙问,为什么这里鱼特别多?老人说,这里河流拐了个大弯。我也爱好钓鱼,好像听说过,河流大弯处,鱼儿一定多的道理。也听说过,河道忽然变窄,鱼也多。这里两个条件都满足,所以鱼会特别多。于是又追问,这儿以前是不是有墓地?

夏老伯看了看我问,你怎么知道的?这里原来确实有陈家的一个墓地,他又问我是从哪儿来,是不是姓陈?我向老人介绍了自己。没想到此行竟有这样的收获。看来古华先生当年坚定地肯定“鱼塘”是地名是事出有因的,是当地人坚定地认为这儿鱼特别多才叫“鱼塘”。所以任何时候,都不要低估了乡贤们的智商,都不要轻薄古人。

回去的路上因默默地思考“吴”“鱼”不分究竟是官误还是民误,我无意中沿着一条有近百年历史的老沪杭公路骑行。看着沿途都是粗壮无比的老树,比起崭新漂亮的新公路来,我还是更喜欢有风韵的“百年老路”。

昆仑石

丁祖荣

我持此石归,袖中有乾坤。秋天的时候,我行走在昆仑山中。在桑株河畔,看着深流的雪水,心头激动。从滚滚红尘到深流雪水,也就是一念之间。在河边,我像个寻宝人,找到几块石头。我将一块黑漆如铁的拳头大小的昆仑石带回到万里之外的江南,做了一个小小的托盘,置于书橱中。石立于书中,一刚一柔,如同将那段岁月裹挟其中,尽得风流。用手抚石,如抚山中岁月,仿佛听到了昆仑深处的风声水声。

库尔浪,桑株河谷的一片草场,现已通公路。那艰难的攀崖穿河瞬间消失。那一夜,我和老乡讲着山中的点点滴滴。睡在土炕上,听着此起彼伏的鼾声,心中阵阵感动。凌晨,雨从天窗滴到我的脸上,如同心底涌泉,我视为天露。同样被视为天露的还有马兰花。在这片湿地上,遍野马兰花,枝叶深绿,花大,淡白中夹蓝紫,静静开放,也显露了无限生机。回程,老乡用坎土曼挖了一丛马兰。桑株河谷的马兰见证了我在和田、皮山的难忘岁月。人生天地间,忽如远行客。生命是一种偶然。我从山中归来,所谓无处不在的人生困境就没了。

碧山人来,清酒深杯。轻身延年,存乎一心。看着昆仑石,遥想此时马兰花在昆仑深处绽放,我轻吟一声,满足充盈。

七夕会

感受生命的互动

马亚平

摄影

那天,其实天已很暗了,空旷的肯尼亚安波塞利草原大地万籁俱寂,来肯尼亚拍摄的第一天要结束了,我们也准备打道回府。突然,从丛林深处传来阵阵声响,沉重而杂乱。仔细一看,有几十头大象组成的象群出现了。它们迈着迟缓的步伐旁若无人地走过来,像是在散步,又像在觅食。这是我初次到非洲草原,又是拍摄的第一天,整个感觉还有那么一点懵里懵懂,不知怎的就产生了一种神奇的幻觉:身边的一切似乎都不存在了,天地之间,只有我与这群大象共存,我像穿过无数的时空隧道,来到了一个似熟非熟的童话世界。

我的心仿佛在与它们对话,感觉到它们还都能听懂:我让它们靠近点,它们就缓缓走了过来;我让它们别急着走,它们就在我面前或觅食或嬉戏,有大象、小象,如果仔细辨认一下,还应该有老象。我在想:这形影不离,和谐相处的象群该不会就是一大家子吧?因此,在为这张照片拟定题目时,我毫不犹豫地定为《一家老小》。

我也算是个比较冷静的人,一般的拍摄我很少会达到完全的陶醉,这次在这十来分钟的时间里,在这宽阔而自然的非洲草原,在这一群和谐共生的大象面前,我进入了臆想中的童话世界,在似真似幻之中感悟自然、感受生命的互动。

●国内邮发代号3-5/国外发行代号D694/全国各地邮局均可订阅/ 广告经营许可证号:3100020050030/社址:上海市威海路755号/ 邮编:200041/总机:021-22899999转各部
●本报印刷:上海报业集团印务中心等.在国内外6个印点同时开印/上海灵石、上海龙吴、上海界龙/北京、香港、美国洛杉矶
●本报在21个国家地区发行海外版/美国、澳大利亚、加拿大、西班牙、泰国、菲律宾、日本、法国、巴拿马、意大利、荷兰、新西兰、尼日利亚、印度尼西亚、英国、德国、希腊、葡萄牙、捷克、瑞典、奥地利等

24小时读者服务热线 962555

本报零售价 每份 1.00元